取扱説明書 保証書付

衣服内温度計 Ran's Night Self【らん'sナイト セルフ】

TB8-01-131204-01

この度はRan's Night Self（らん'sナイト セルフ）をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みいただき正しくご使用ください。また、お読みになられた後もいつでもみられるように保管してください。

保証書

お客様へ
本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げ日から下記保証期間内に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サポートセンターに修理をご依頼ください。

品名	衣服内温度計 Ran's Night Self
保証期間	本体お買い上げ日より**6ヶ月間**
お買い上げ日	年 月 日

レシート（領収証）貼り付け欄

お客さま
お名前
ご住所
お電話 （ ） Email

製造販売元 株式会社フジキン
〒305-0841 茨城県つくば市御幸が丘18番地
電話 029-852-9021（代表） ホームページアドレス http://www.fujikin.co.jp
総販売元 フジキンソフト株式会社
〒101-0021 東京都千代田区外神田１丁目１８番１３号 秋葉原ダイビル6F
電話 03-3252-5131（代表） ホームページアドレス http://www.fujikinsoft.co.jp

お客様サポートセンター
0120-954-226
ご使用については
self-support@fujikin.co.jp
受付時間 平日9：30～17：30 ※土日祝日、夏期・冬期休暇は除く

もくじ

1. 衣服内温度計Ran's Night Selfとは?

簡単に自分のからだのリズムをとらえたい!という声から生まれたまったく新しい温度計です。毎晩おやすみになる際にパジャマやショーツのウエストにとりつけると、眠っている間に2つの温度センサーが自動的に衣服内の温度を10分間隔で6時間計測、温度を記憶します。朝起きてボタンを押すと「今日の温度」が表示されますので、グラフに手書きしたり、パソコンで記録したりと長期的に管理をしましょう!毎日の温度変化の長期グラフからは、低温の時期から高温の時期へと移行するからだのリズムがキャッチできます。

※本品は、体温計ではありません（医療機器ではありません）。あくまでも健康管理の目安としてご使用いただき、発熱等疾病の疑いがある場合は、体温計で検温し、受診することをおすすめします。

2. 主な仕様

	使用箇所	使用材料	表面処理
主な素材	外装ケース、電池ケース、装着クリップ	抗菌ABS樹脂	つや消し加工
	ディスプレイ	ガラス	PC樹脂カバー
	ボタンスイッチ	シリコンラバー	表面印刷
外観寸法	長さ69×幅51×厚さ12mm（クリップ高さ5.3mm）		
重さ	約31g（電池1個含む）		
測定方法	2つの温度センサーが設定時刻より10分毎に6時間後まで計測		
温度精度	確度:±0.5℃（32～40℃）、分解能:0.0625℃（32～40℃）		
保管条件	温度0℃～50℃		
付属品	ボタン電池（CR2032コイン型リチウム電池）1個、取扱説明書		
生産国	日本		

アフターサービスについて

操作方法やご不明な点は、弊社お客様サポートセンターまでご連絡ください。

＜無料修理規定＞

（1）取扱説明書等の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
（2）**保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合は、必ずお客様サポートセンターにご連絡ください。**事前連絡のない場合や保証書を紛失した場合、無料修理はお受けできませんのでご注意ください。
（3）保証期間内であっても、以下の場合には、有料修理となります。
　a.使用上の誤り、不当な修理・改造による故障および損傷
　b.お買い上げ後の落下・水没等による故障および損傷
　c.火災・地震・水害・落雷等天変地異による故障および損傷
　d.保証書の提示がない場合
　e.保証書に、レシート（領収証）が貼り付けてない場合
（4）保証書は日本国内においてのみ有効です。
（5）保証書は再発行いたしませんので、大切に保管してください。

※保証書に明示した期間・条件の下において無料修理をお約束するものです。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限することはありませんので、保証期間後の修理について、ご不明な場合はお問い合わせください。

3. 安全上のご注意／お願い

本書では製品を安全に正しくお使いいただき、ご使用者やその他の方々への危害や財産への損害を防止するために以下のマークで表示し説明しています。表示内容に従わず、本来の目的から逸脱した使いかたにより、万一、死亡や重傷を負ったり、物的損害が発生しても、弊社は一切責任を負いませんので、あらかじめご了承ください。

マーク	内容
⚠警告	**特に注意していただきたいことを示します。** ●適正に使用しても、注意を怠ると死亡または重傷を負う可能性が想定されます。
⚠注意	**使用にあたり、一般的な注意を示します。** ●誤って使うと、傷害を負う可能性、または物的損害の発生が想定されます。
禁止	してはいけない「禁止」内容です。
必ず守ること	必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠警告

禁止	電池は火中に投じないでください。破裂する恐れがあります。
必ず守ること	乳幼児の手の届かないところに保管してください。また、お子様だけでの使用は避けてください。電池や部品の誤飲の恐れがあります。
必ず守ること	本体が落下などにより破損し、本体内部が露出した場合は露出部に触れないでください。破損部でけがをすることがあります。特に液晶ディスプレイは、ガラスでできている部分を含みますので、強く押さえつけないでください
必ず守ること	電子レンジや高圧容器などの中に入れないでください。屋外の高温となる自動車内に放置しないでください。発火・破裂・故障・火災の原因となります。

⚠注意

禁止	本体は防水、防滴ではありません。水に浸けたり、水洗トイレに落としたりすると、本体内部に水が入り故障します。また湿気の多いところや、水のかかる場所には保管しないでください。
禁止	本体に強い衝撃を与えたり、落下させたりすると、故障の原因となりますので避けてください。
禁止	分解や修理、改造はしないでください。計測温度に誤差が生じたり、故障の原因となります。

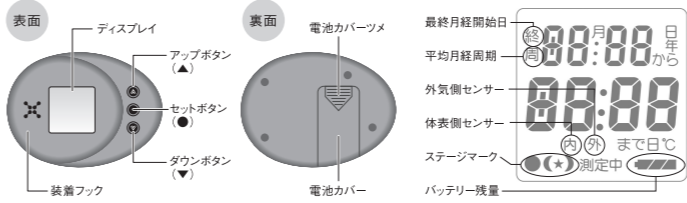
禁止	強い静電気や電磁波のある場所で使用／保管しないでください。温度に誤差が生じたり、故障の原因になります。
禁止	シンナーやベンジンを使ってお手入れしないでください。本体についた汚れや汗などは、やわらかい布で乾拭きしてください。
必ず守ること	複数の人で併用せず、継続した計測の目的にも、衛生上の面からも基本的に1人1台のご使用をお願いします。
禁止	本品は衣服内温度計です。体温計ではありません。口中や腋の下での体温計測には使用しないでください。
必ず守ること	肌に直接装着した場合、季節によっては汗ばみ、かゆみやかぶれを生じることもあるので、お肌のデリケートな方は、下着1枚を介して身体に密着するように装着してください。皮膚に異常を感じた時は直ちに使用をやめ皮膚科専門医にご相談ください。

4. 各部のなまえと画面説明

5. 電池の入れ方

（1）電池カバーツメの部分を下にスライドさせ、電池カバーをはずします。
（2）CR2032ボタン電池の㊉を上にして、左図のように下側から滑り込ませるようにセットします。
（3）電池カバーを下側から平行にスライドさせて戻しカチッとしめます。 ⚠上から押しこむと電池カバーの留め具が壊れます

※電池寿命は約3ヶ月です。
（付属の電池は電池寿命が短くなっている場合があります。）
※電池が切れた時やバッテリー表示が少なくなった時は、新しい電池に交換してください。はずす時は、図のように電池下の溝に指を入れると、簡単にはずれます。
※計測中にバッテリー切れとなった場合、正しい計測が出来ない場合もあります。

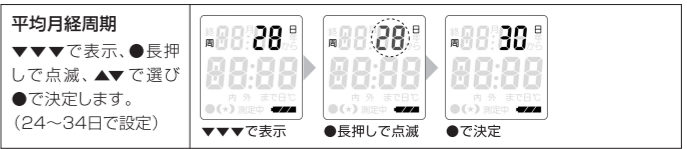
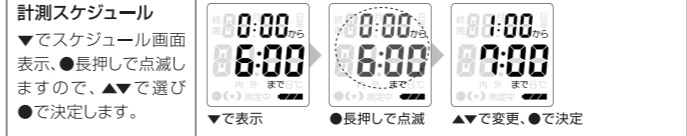
⚠警告

禁止	ボタン電池を乳幼児の手の届くところに置かないでください。誤飲の恐れがあります。万一、電池を飲み込んだ場合は、直ちに医師に相談してください。

⚠注意

禁止	間違った電池は使用しないでください。間違えると故障の原因となります。必ずボタン電池（コイン型リチウム電池）CR2032をご使用ください。
必ず守ること	ボタン電池は㊉㊀の方向を間違えないようにいれてください。㊉が上側です。間違えると漏液、発熱、破裂などを起こし、本体の破損や、故障の原因になります。

6. 最初の設定

「Ran's Night Self」は衣服内温度の変化から月経周期の様子を観察していく健康機器です。ご使用前には、必ず以下の初期設定を行ってください。

手順	画面
電池をセットすると 全点灯し、すぐに--:--、さらに1秒後に12:00になります。	電池セット前 → セット直後 → 1秒後 → 2秒後
現在時刻を合せよう! ▲▲で表示、●長押しで年点滅、変更は▲▼で選び●で決定、月→日→時→分に点滅が移動します。（出荷時は2009/4/1 12:00です）	年点滅 → 月点滅 → 日点滅 → 時点滅 → 分点滅 → ●で決定
計測スケジュール ▼でスケジュール画面表示、●長押しで点滅しますので、▲▼で選び●で決定します。	▼で表示 → ●長押しで点滅 → ▲▼で変更、●で決定
最終月経開始日 ▼▼で表示、●長押しで月点滅、▲▼で選び●で決定、次に日点滅、▲▼で選び●で決定します。	▼▼で表示 → ●長押しで月点滅 → ●で日点滅 → ●で決定
平均月経周期 ▼▼▼で表示、●長押しで点滅、▲▼で選び●で決定します。（24～34日で設定）	▼▼▼で表示 → ●長押しで点滅 → ●で決定

※●**長押し**は約3秒ボタンを押し続けます。
※20秒以上操作が中断した場合、画面表示は、初期の時刻表示に戻ります。
※平均周期が24日未満の方は24日で、34日を越える方は34日で設定してください。

最終月経開始日を入力しよう!

▼▼で最終月経開始日画面表示、●**長押し**で月点滅、▲▼で月を選び、日が点滅しますので▲▼で選び●で決定します。

＜毎回月経開始日は設定します＞
※月経が始まったら、**最終月経開始日**を入力しなおします。▼▼で表示、●**長押し**で月点滅、本日の表示になっていますので●で決定、次に日点滅●で決定します。

大きく変化があったら!

就寝時間が変わったら!	月経周期が変わったら!
＜毎日変更する必要はありません＞ 生活パターンが著しく変わり、就寝時間が大幅に（3～4時間以上）ずれるようになった時のみ、**計測スケジュール**を変更してください。▼で表示、●**長押し**で点滅、▲▼で選び●で決定します。	**＜毎回変更する必要はありません＞** 設定した周期日数をステージ計算に使用しています。約3ヶ月間の周期を見て、平均が大幅に違ってきた時は、**平均月経周期**を入力しなおします。▼▼▼で表示、●**長押し**で点滅、▲▼で選び●で決定します。

7. 計測方法

装着するだけで自動的に計測します。
①×マークが上、電池ケース側が内側（身体側）になる方向に持ち、×マークに人差し指をかけてつまむようにフックを開きます。ショーツの縁やパジャマのウエストにとめますが、肌に直接、または下着1枚の上から身体にぴったり密着する状態で装着します。
②そのままお休みいただき、朝起きたら取りはずします。自動的に計測できます。機器や装着した場所が汗ばんでいた場合は、乾いた布で拭き取ってください。

※使い始めのころは装着に違和感を覚える場合がありますが、一番違和感の少ない場所、朝まで取れにくい場所、方法で装着できるように工夫してください。

⚠注意

必ず守ること	夜中または朝起きてトイレに立つ場合は、必ず機器を取りはずしてください。装着したままトイレに入ると、トイレの中に落としてしまう危険があります。水没は故障の原因となります。また、もし水洗トイレに落ちてしまった場合は速やかに拾い上げてください。そのまま水で流すとトイレのつまりの原因となりますので、絶対にしないでください。

「上手に測るためには!」

（1）Ran's Night Selfは設定した時刻から6時間の計測を行いますので、毎日なるべく同じ条件で計測することが大切です。計測開始時刻に必ず就寝する必要はありませんし、計測終了時刻前に起きて取りはずしてもかまいませんが、健康のためにも毎日規則正しい睡眠を確保するように心がけましょう。
（2）装着は肌に直接密着しても、下着1枚の上から身体に密着する状態でもけっこうです。できるだけ毎日同じ条件になるよう心がけましょう。
　※夏場は肌に密着した部分が汗ばんでかゆくなることもありますので、肌のデリケートな方は なるべく下着の上から装着する方法にしてください。
（3）電気毛布が熱過ぎる場合には衣服内温度も高くなりますし、冷房の効かせ過ぎなどでは温度は低くなります。快適な睡眠環境づくりも心がけましょう。（お酒の飲みすぎや、発熱などでも温度は高くなります。）
（4）腹部が冷えやすい方は、下着を2枚重ねたり腹巻をするなど、腹部の保温に気を つけましょう。冷えは計測にも影響しますが、月経不順や婦人病にも良くない影響をあたえます。

8. データの確認と記録

①朝目覚めたらRan's Night Selfを衣服から取りはずし、●を押すと「今日の温度」が表示されます。（装着を忘れたなどの理由で計測した温度が27℃未満だった場合は、「--.--℃」と表示されます）
②「今日の温度」表示中に▼で15日分前までさかのぼって表示できます。
③手書きグラフやWEB管理で温度を記録します。

①●を押すと「今日の温度」が表示されます。
②表示中に▲で、今日の温度決定時の内側（体表側）センサー温度とその時刻を表示します。
③さらに▲で、外側（外気側）センサーの温度とその時刻を表示します。

①最終月経開始日を記録すると、▼▼で何日が月経開始日で、今日は月経周期の何日目にあたるかが表示されます。
②今日は月経周期でどのステージになるか、マークが表示されます。

温度をグラフに記録してみよう!

今日の温度と月経日は、手書きやパソコンなどでグラフにして管理しましょう。最初はギザギザしていてよくわからないこともありますが、3～6ヶ月くらいの長期グラフを見ると、低温の時期、高温の時期とからだのリズムがわかってきます。
（グラフ用紙は右ページをコピーしてください）

女性健康情報システム Ran's Story（http://rans-story.jp）で管理

携帯やパソコンから入力でき、月経周期ごと／3ヶ月／6ヶ月のグラフを表示してくれます。温度のほかに、月経の色や量、おりもの、体重、カラダ（腹痛・腰痛・便秘・肌の状態など）とココロ（元気・コミュニケーションなど）の状況も記録でき一覧表でもご覧いただけます。女性ならどなたでも無料でご利用いただけ、同じような悩みを持つ方々との交流も出来るSNSのシステムになっています。

携帯はこちらから

9. 月経周期の各ステージ

最終月経開始日と平均月経周期を入力すると、画面には、その日が月経周期のどのあたりに当たるのかを「ステージマーク」でおしらせします。PMS（月経前症候群）対策や、次回月経開始の目安としてご活用ください。

☾★	★☽	☽
もうじき排卵かな？	身体をいたわり PMS対策を!	もうじき次の月経？ 生理用品の準備を!

（例）月経周期別 Ran's Night Self のステージマーク（何日目がどのマークか?）

月経周期	月経開始日	卵胞期		排卵直後	黄体期	
日数＼マーク	●	☾	☾★	★	★☽	☽
24日	1	2～6	7～12	13	14～17	18～24
25日	1	2～6	7～12	13	14～18	19～25
26日	1	2～6	7～12	13	14～19	20～26
27日	1	2～7	8～13	14	15～20	21～27
28日	1	2～8	9～14	15	16～21	22～28
29日	1	2～8	9～15	16	17～22	23～29
30日	1	2～8	9～16	17	18～23	24～30
31日	1	2～9	10～17	18	19～24	25～31
32日	1	2～10	11～18	19	20～25	26～32
33日	1	2～10	11～19	20	21～26	27～33
34日	1	2～10	11～20	21	22～27	28～34

※入力した「平均月経周期」日数を過ぎても、次回の月経開始日が記録されない場合、マークは消えます。
※★マークは月経開始日からの日数計算で表示されるもので、排卵を確認したという意味ではありません。

10. こんなときは・・・

まだ寝ていないのに、測定中になってしまった	計測スケジュールスタート時から自動的に計測は始まっています。もしこのとき眠っていなかったとしても、そのまま装着してお休みください。「測定中」に画面表示やスケジュール変更を行うと計測できない場合もあります。
すぐに時計表示になってしまう	各画面は、省エネのために一定の時間（20秒）で自動的に時計表示となります。必要な場合は、再度ボタン操作し表示させてください。
ディスプレイが汚れた	ディスプレイのガラス面が汚れて表示が見にくい場合は、清潔で柔らかな布で乾拭きしてください。
バッテリーが少なくなった	バッテリー残量は3段階で表示されます。計測途中にバッテリー切れで計測がうまく出来ない場合もあるので、早めに新しい電池に交換してください。電池交換後は、日付と時刻を必ず確認し、合わせてください。
時計しか表示されていない	電池残量がほんのわずかの場合、時計しか表示されず、他の操作が出来ない可能性があります。新しい電池に交換してください。電池交換後は、日付と時刻を必ず確認し、合わせてください。
気づかない間に電池が終わった	新しい電池に交換してください。電池交換後は、日付と時刻を必ず確認し、合わせてください。
ボタンを押しても何も表示しない	・電池がはずれていませんか？　・電池が消耗していませんか？ ・電池の⊕⊖の上下の方向が間違っていませんか？ ・電池の電極にゴミなどがはさまっていませんか？

以上の確認をしても問題が解消されない場合は、お客様サポートセンター
☎ 0120-954-226　✉ self-support@fujikin.co.jp にご相談ください。

グラフシート　**〈記入例〉**

※コピーしてお使いください。

グラフシート

月	日	月経周期	月経（量）	一言メモ（おりもの 腹痛 腰痛 頭痛 便秘 イライラ 憂鬱 性交 etc.）